

In the name of Allah, the Most Gracious, the Most Merciful



Copyright disclaimer

"La faculté" is a website that collects medical documents written by Algerian assistant professors, professors or any other health practicals and teachers from the same field.

Some articles are subject to the author's copyrights.

Our team does not own copyrights for the most content we publish.

"La faculté" team tries to get a permission to publish any content; however , we are not able to be in contact with all authors.

If you are the author or copyrights owner of any kind of content on our website, please contact us on: facadm16@gmail.com to settle the situation.

All users must know that "La faculté" team cannot be responsible anyway of any violation of the authors' copyrights.

Any lucrative use without permission of the copyrights' owner may expose the user to legal follow-up.



Apnée du sommeil (syndrome)

D Hakem, cours de sémiologie 27 Octobre 2014

Définition

- ▶ **Apnée du sommeil** : pauses respiratoires répétées au cours du sommeil.
- ▶ Elle touche plus particulièrement les hommes âgés de 30 à 60 ans.
- ▶ 5 à 8 % de la population .
- ▶ Selon une étude de la Société européenne de pneumologie (ERS), Cinq millions d'Européens sont atteints d'apnée du sommeil.
- ▶ Syndrome d'apnée du sommeil (SAP) se définit par la survenue de plusieurs épisodes d'occlusions complètes, correspondant à une pause respiratoire supérieure à 10 secondes, ou incomplètes du pharynx.
- ▶ SAS correspond à la survenue de 5 à 10 apnées par heure de sommeil.
- ▶ Une apnée peut se produire plusieurs centaines de fois par nuit.



Apnée obstructive

- ▶ L'apnée obstructive, la plus fréquente, se traduit par un arrêt du flux aérien, dû à l'obstruction des voies aériennes supérieures.



Causes du SAS

- ▶ Il se produit pendant le sommeil un rétrécissement du pharynx provoqué par un relâchement musculaire.
- ▶ La respiration peut s'interrompre lorsque la langue et les autres tissus situés dans le pharynx obstruent les voies aériennes.
- ▶ Une obstruction complète des voies aériennes peut entraîner une apnée à l'origine d'une pause respiratoire de quelques secondes.



Risques

- ▶ La multiplication d'apnées provoque une diminution de l'oxygénation sanguine.
- ▶ Cette baisse d'oxygénation entraîne de sévères répercussions sur la santé en favorisant l'apparition d'hypertension artérielle, d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral.



Maladie silencieuse

- ▶ De nombreuses personnes n'ont pas toujours conscience qu'elles souffrent d'apnée du sommeil
- ▶ Leur maladie est parfois découverte des années plus tard et parfois même au cours d'un accident de la route provoqué par un endormissement au volant.



Traitement du SAS

- ▶ **Eliminer les facteurs qui peuvent provoquer ou aggraver l'apnée du sommeil**
- ▶ **Perdre du poids**
- ▶ **Alimentation**
- ▶ **Changer de position pour dormir**



Perdre du poids

- ▶ Perdre du poids est une mesure indispensable qui doit être prise dès le diagnostic du syndrome d'apnée du sommeil.
- ▶ La relation entre surcharge pondérale et prise de poids est importante.
- ▶ Près d'une personne obèse sur deux présente un trouble du sommeil.



Alimentation

- ▶ Eviter la consommation de substances qui aggravent les ronflements.
- ▶ Certaines substances ont un effet négatif sur le contrôle de la respiration et aggravent les ronflements
- ▶ Arrêter la consommation d'alcool.
- ▶ Arrêter de fumer.
- ▶ Arrêter la prise de sédatifs ou calmants.



Changer de position pour dormir

- ▶ Dormir sur le côté permet parfois de diminuer la fréquence des apnées du sommeil et d'améliorer le sommeil.
 - ▶ En effet les tissus mous, dans leur grande majorité, sont situés sur la face antérieure du larynx.
 - ▶ Dormir sur le dos favorise ainsi la fréquence des apnées au cours du sommeil.
 - ▶ Dormir sur le dos semble moins efficace chez les personnes obèses
-

